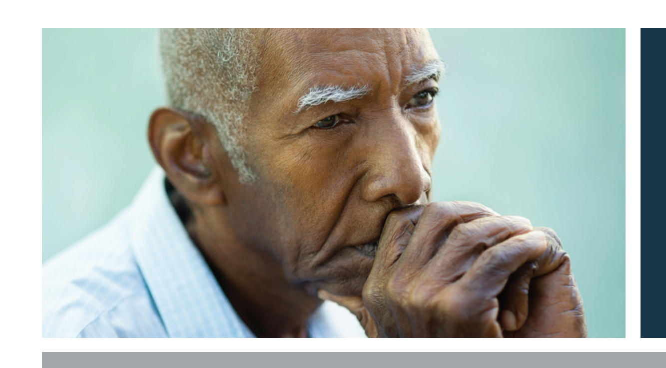





# Consejos para sobrevivientes de un desastre u otro acontecimiento traumático:

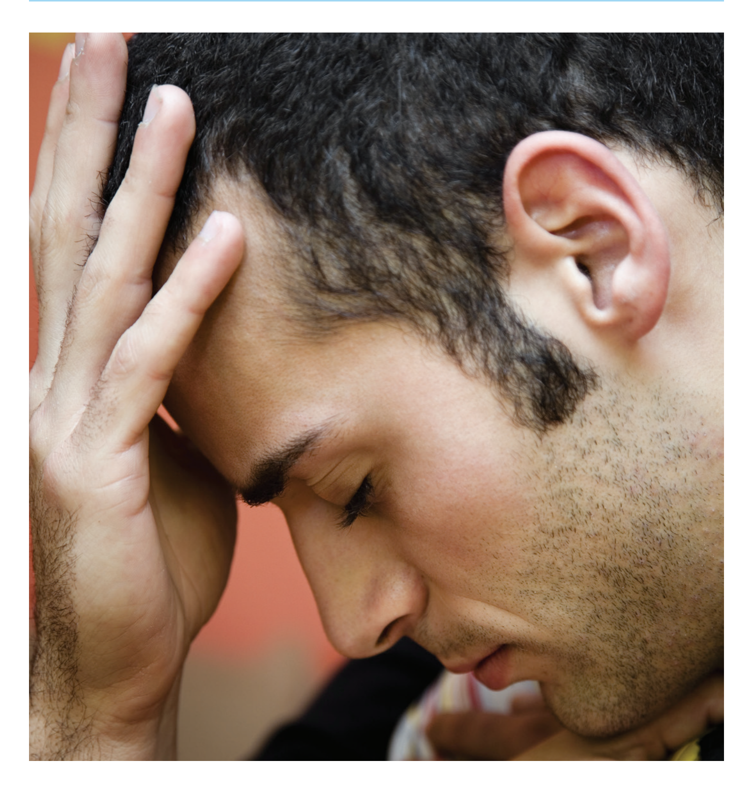
## CÓMO ENFRENTAR LA RE-TRAUMATIZACIÓN

### Introducción

Según los datos de la Encuesta Nacional de Comorbilidad (National Comorbidity Survey), más de la mitad de los hombres y las mujeres ha experimentado uno o más acontecimientos traumáticos en algún momento de su vida; entre los cuales, los desastres naturales son el segundo tipo de trauma más frecuente (Kessler et al., 1999). Para algunos, las reacciones de estrés traumático ante un nuevo trauma pueden sentirse tan intensamente como cuando ocurrió el acontecimiento original. Esto se conoce como re-traumatización. En otras palabras, la re-traumatización es cuando se reviven las reacciones de estrés experimentadas como resultado de un acontecimiento traumático anterior al enfrentarse a un nuevo incidente similar. Sin embargo, al transcurrir el tiempo, muchas personas no se dan cuenta de que el estrés que están sintiendo está relacionado con la experiencia traumática anterior. Una experiencia actual se asocia inconscientemente con el trauma original, lo que despierta recuerdos y reacciones que pueden ser angustiantes. Este tipo de reacción es común y los sobrevivientes deben darse cuenta de que hay pasos que pueden tomar para controlar o aliviar los síntomas.

Esta hoja de consejos explica los indicios y los síntomas de la re-traumatización, y cómo saber si usted puede beneficiarse de más ayuda y orientación sobre cómo controlarla. También se enumeran recursos de apoyo y se identifican las formas en que puede aumentar su resiliencia, es decir, su capacidad para aprovechar sus habilidades y acceder a los recursos a su alcance cuando atraviesa experiencias estresantes.

La mayoría de los sobrevivientes de un desastre u otro acontecimiento traumático pueden superar sus experiencias traumáticas, regresar a sus actividades normales y disfrutar de la vida. Sin embargo, algunas personas vuelven a traumatizarse y podrían beneficiarse si reconocen los síntomas, aprenden a controlarlos y buscan ayuda adicional, de ser necesario. Si usted está experimentando una re-traumatización y necesita ayuda adicional, intente usar algunas de las recomendaciones que se mencionan en esta hoja de consejos, o consulte la sección de recursos útiles al final de esta hoja para obtener información sobre cómo encontrar a un profesional con orientación en experiencias traumáticas.





*La re-traumatización puede ocurrir cuando, debido a un hecho desencadenante, las circunstancias le recuerdan un trauma anterior.*

## Hechos desencadenantes

Un hecho desencadenante es algo que le recuerda inmediatamente a usted, a su familia o a su comunidad un temor que experimentaron durante un acontecimiento traumático anterior, como un desastre. La re-traumatización puede ocurrir cuando, debido a un hecho desencadenante, las circunstancias le recuerdan un trauma anterior.

Estos son algunos ejemplos de hechos desencadenantes que pueden contribuir a la re-traumatización:

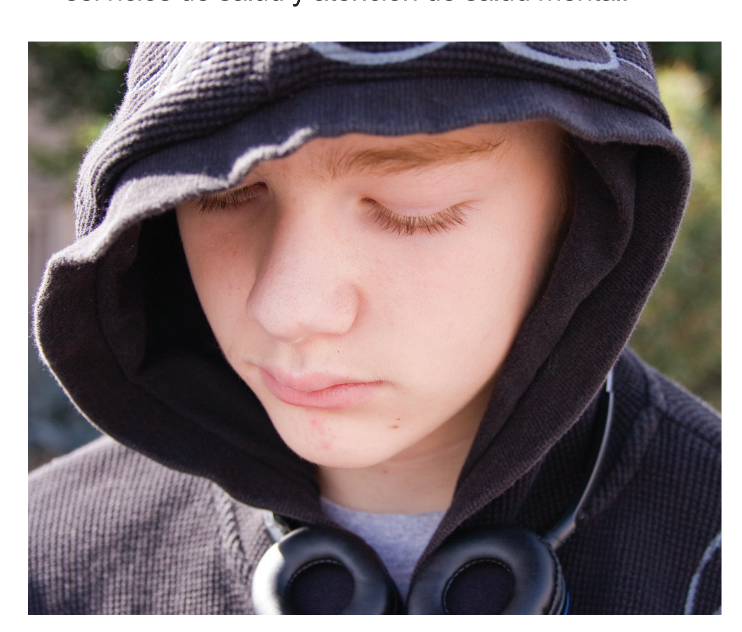
- aniversario o noticias sobre incidentes traumáticos similares;
- desastres similares, como tornados, huracanes, terremotos, inundaciones, incendios forestales o la amenaza de estas catástrofes;
- incidentes como derrames de petróleo, tiroteos masivos o ataques terroristas;
- acontecimientos angustiantes que informan los medios de comunicación, como accidentes automovilísticos, abuso o maltrato físico, sexual y emocional;
- presenciar un acontecimiento traumático o escuchar acerca de uno que le sucede a otra persona.

Si experimenta reiteradamente reacciones de estrés ante estos acontecimientos, usted podría beneficiarse de servicios orientados a las experiencias traumáticas para ayudarlo a superar la re-traumatización.

## Factores de riesgo para la re-traumatización

Existen factores de riesgo que pueden ayudarle a determinar la probabilidad de volver a traumatizarse. Conocer cuáles son estos factores puede ayudarle a determinar su riesgo de traumatizarse de nuevo, así como a prepararse para abordar posibles indicios y síntomas de angustia. Los siguientes son factores de riesgo:

- Tener una gran frecuencia de acontecimientos traumáticos en la vida, como de maltrato o negligencia.
- No poder conectarse emocionalmente o no sentir que otras personas, como sus familiares, compañeros, colegas, amigos u otros seres queridos, le aman y le apoyan.
- Vivir o trabajar en lugares inseguros, como zonas de combate u otros entornos peligrosos.
- Usar formas poco saludables para afrontar estos problemas, como prácticas que evitan o niegan los acontecimientos traumáticos pasados, control del estrés de maneras no adecuadas (por ejemplo, abusar del alcohol, de los medicamentos recetados o de las sustancias ilícitas).
- No tener apoyo económico y social, o acceso a servicios de salud y atención de salud mental.





## Indicios y síntomas de la re-traumatización

Si ha sobrevivido a una experiencia traumática, puede revivirla de cualquiera de las siguientes maneras

### *Pensamientos*

- pensamientos negativos que están asociados con el temor u otras emociones que se experimentaron durante el trauma;
- reviviscencias (flashbacks) y pesadillas;
- problemas para concentrarse;
- disociación (separación de partes de la conciencia que normalmente están relacionadas, como pensamientos, percepciones, recuerdos e identidad).

### *Indicios y síntomas físicos*

- Sentir nervios, mucha ansiedad, tensión o sobresaltarse fácilmente;
- Tener problemas para conciliar el sueño o quedarse dormido;
- Experimentar cambios significativos en el apetito o el peso;
- Sentir fatiga y falta de energía;
- Experimentar fuertes reacciones a los hechos desencadenantes (por ejemplo, respiración rápida, ritmo cardíaco acelerado y sudoración).

### *Comportamientos*

- Retraerse y aislarse socialmente.
- Aumentar el consumo de alcohol y otras sustancias después de un incidente traumático.
- Evitar personas, lugares y situaciones relacionadas con la experiencia traumática.

### *Emociones*

- Tener sentimientos intensos de culpa, ira, miedo, ansiedad, terror, tristeza, vergüenza o desesperación.
- Sentir una angustia intensa como reacción a los factores desencadenantes o a las circunstancias que usted relaciona con un trauma presente o pasado.
- Sentirse distante de otras personas.
- Sentirse incapaz de controlar sus emociones, como no poder calmarse, una menor sensación de seguridad e incapacidad de sentir amor.

## Consejos para controlar y aumentar la resiliencia a la re-traumatización

La re-traumatización puede ser como reabrir una herida que aún no ha sanado. Una vez que reconozca que está volviendo a traumarse, puede contemplar la posibilidad de dedicar tiempo y esfuerzo a su recuperación del acontecimiento traumático. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a controlar la re-traumatización:

- Reconozca el impacto real del acontecimiento traumático original. No subestime lo que le ha pasado, pero también reconozca que usted es fuerte y capaz de recuperarse.
- Comprenda cómo y por qué sucedió el acontecimiento.
- Relaciónese con personas que lo entiendan y le ayuden a superar hechos o acontecimientos desencadenantes.
- Asegúrese de contar con un sistema de apoyo al que pueda acceder fácilmente y que esté compuesto por personas que lo conozcan, lo acepten y se preocupen por usted.

- Desarrolle habilidades eficaces para afrontar la situación (por ejemplo, control del estrés, autocuidado y apoyo social, especialmente el apoyo de sus compañeros y amigos).
- Tenga un plan de autocuidado que incluya estrategias para aumentar la resiliencia (por ejemplo, haga ejercicio regularmente, dedique un momento de quietud para meditar o relajarse).
- Practique sus creencias espirituales o comuníquese con un líder de su fe para obtener apoyo.
- Busque atención de un proveedor con orientación en acontecimientos traumáticos, que pueda reconocer sus síntomas de re-traumatización y ofrecer tratamiento y asesoría basados en la ciencia.



## Esperanza para su futuro

Si está experimentando una re-traumatización, puede sentirse desanimado, pero recuerde que puede tomar medidas para sentirse mejor y regresar a una vida plena y satisfactoria. El pasado siempre estará con usted, pero puede aprender nuevas formas de controlar los hechos desencadenantes, los traumas y el estrés.

Lo más importante es que entienda que sus percepciones pueden afectar sus reacciones. Sea paciente consigo mismo y tenga en cuenta que las personas se recuperan de todo tipo de contratiempos. Aproveche la oportunidad para tomar el control de sus reacciones y de su vida al determinar las mejores formas de recuperación.

## Referencia

Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., Nelson, C. B., & Breslau, N. N. (1999). Epidemiological risk factors for trauma and PTSD. In R. Yehuda (Ed.), Risk factors for PTSD. (pp. 23–59). Washington, DC: American Psychiatric Press.

## Recursos útiles

### Líneas directas de ayuda

Línea de Ayuda de SAMHSA para los Afectados por Catástrofes
Teléfono gratuito: **1-800-985-5990** (inglés y español)
Mensaje de texto (español): Envíe la palabra **"Hablanos"** al **66746**
Mensaje de texto (ingles): Envíe la frase **TalkWithUs** al **66746**
TTY: **1-800-846-8517**
Sitio web (español): https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol
Sitio web (inglés): https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline

### Línea de Ayuda Nacional de la SAMHSA

Teléfono gratuito: **1-800-662-HELP** (servicio de información para referencias a tratamiento en inglés y español, abierto 24 horas al día, 7 días a la semana, los 365 días del año)
Sitio web (inglés): https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline

### Red Nacional de Prevención del Suicidio

Teléfono gratuito (español): **1-888-628-9454**
Teléfono gratuito (inglés): **1-800-273-TALK (8255)**
Teléfono para personas con dificultades auditivas:
**1-800-799-4889 (1-800-799-4TTY)**
Sitio web (inglés): https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/
Sitio web (español): https://suicidepreventionlifeline.org/helpyourself/en-espanol/

### Localizador de tratamiento

**Localizador de Centros de Tratamiento de Salud Conductual de SAMHSA**
Sitio web (inglés): https://findtreatment.samhsa.gov

**Nota: Los puntos de vista, las opiniones y el contenido expresados en esta publicación no necesariamente reflejan los puntos de vista, las opiniones o las políticas del Centro de Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services, CMHS), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA), o del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, HHS).*




PEP20-01-01-025